

## 10 BÍ QUYẾT SỐNG LÂU

Người Trung Quốc có câu: “*Không sống nổi trăm tuổi lỗi chính là tại mình.*” Nếu làm được 10 điều sau thì việc sống lâu 100 tuổi là trong tầm tay.

### 1/ CÓ MỤC TIÊU:

Luôn tâm niệm tất cả vì mục tiêu sức khỏe, chỉ có sức khỏe tốt bạn mới có cuộc sống chất lượng cao.

### 2/ THƯ GIẢN:

Hãy thư giãn một chút khi phiền muộn, trồng hoa, chăm sóc cây, câu cá, thả chim, du lịch, đọc sách...sẽ làm cho tâm hồn khoáng đạt.

### 3/ NÊN QUÊN:

Quên tuổi tác, quên bệnh tật, quên hận thù, không được để ý nghĩ: Minh già rồi thường trực trong đầu. Nói già, già sẽ đến, nói bệnh, bệnh tự sinh.

### 4/ VẬN ĐỘNG:

Luôn luôn để có thể đang trong trạng thái vận động. Cách vận động tốt nhất là đi bộ, hãy đi bộ mỗi ngày 3 cây số trong vòng 30 phút.

### 5/ GIẢM TINH BỘT:

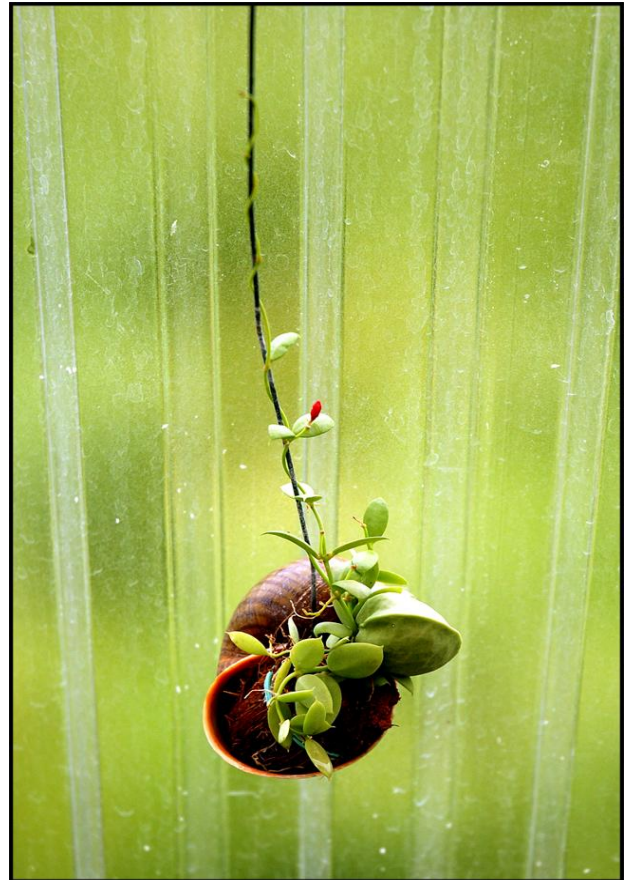
Tuổi càng cao nên ăn thanh đạm là chính, ăn nhiều rau, hoa quả. Mỗi ngày nên ăn một ít thịt nạc, trứng, cá. Mỡ nhiều là mỡ động vật, đường và muối dùng một chút. Mỗi bữa không nên ăn quá no.

### 6/ GIẢM HAM MUỐN:

Lòng tham là kẻ thù của tuổi thọ. Chớ ham danh lợi, vứt bỏ các điều phiền muộn, làm cho thân thể và đầu óc luôn được thanh thoi, vui vẻ và hạnh phúc.

### 7/ NHÂN NHƯỢNG:

Hãy chân thành đối đãi nhau, khi có tranh chấp nên đặt chữ NHÂN lên trên. Nên làm nhiều việc thiện, khoan dung với mọi người.



### 8/ GIAO HẢO:

Cô đơn là kẻ thù lớn của sức khỏe. Cô độc lâu dài, não sẽ bị thoái hóa, làm người chóng già. Tăng cường giao lưu với bạn bè TỐT sẽ gia tăng hứng thú cho cuộc đời.

### 9/ TIẾT GIẢM:

Giảm rượu, bỏ thuốc lá. Một chút rượu vang cho mỗi ngày, nên quên không quá 15 gram rượu.

### 10/ CỎI MỞ:

Tâm tình khoáng đạt, chớ so kè với mọi người, luôn giữ cho tâm lý cân bằng, vui vẻ giúp bạn, đọc sách nhiều làm vui.

Chúc quý cụ cố thực hành những điều khuyên hữu ích để có cuộc sống thật thoải mái, mạnh khỏe và hạnh phúc.

**Đoàn trình Giác** – (Ngày 09/04/2009)